

พรหมจรรย์ ๒๔



สุภัทร์ ทุ่มทอง

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

มรรค ๔ แบบ

- กตเมหิ จตุหิ. อิวาสุโส ภิกขุ สมถปุพฺพํ วิปสฺสนํ ภาเวติ, ตสฺส สมถปุพฺพํ วิปสฺสนํ ภาวโต มคฺโค สญฺชายติ. โส ตํ มคฺคํ อาเสวติ ภาเวติ พหุลีกโรติ. ตสฺส ตํ มคฺคํ อาเสวโต ภาวโต พหุลีกโรโต สญฺโฆชนานิ ปหฺยงฺติ, อนุสฺยา พฺยงฺตีโหนฺติ. (๑)
- ปุณฺ จปรํ อิวาสุโส ภิกขุ วิปสฺสนาปุพฺพํ สมถํ ภาเวติ, ตสฺส วิปสฺสนาปุพฺพํ สมถํ ภาวโต มคฺโค สญฺชายติ. โส ตํ มคฺคํ อาเสวติ ภาเวติ พหุลีกโรติ. ตสฺส ตํ มคฺคํ อาเสวโต ภาวโต .. อนุสฺยา พฺยงฺตีโหนฺติ. (๒)
(อ.จตุกก. ๒๑/๑๗๐ ยุกนัทรสูตร)

มรรค ๔ แบบ

- ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกขุ สมถวิปัสสนํ ยุกนทฺธํ ภาเวติ,
ตสฺส สมถวิปัสสนํ ยุกนทฺธํ ภาวยโต มคฺโค สญชายติ.
โส ตํ มคฺคํ อาเสวติ ภาเวติ พหุลีกโรติ. ตสฺส ตํ มคฺคํ
อาเสวโต ภาวยโต พหุลีกโรโต สญโณชนานิ ปหิยนฺติ,
อนุสยา พุยนฺตีโหนฺติ. (๓)
- ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกขุโน ธมฺมุตฺตจฺจวิคฺคหิตํ มานสํ โหติ,
โส อาวุโส สมโย, ยนฺตํ จิตฺตํ อชฺฌตฺตเมว สนฺติภูจฺติ
สนฺนิสีหติ เอโกทิ โหติ สมာธิยติ, ตสฺส มคฺโค สญชายติ.
โส ตํ มคฺคํ อาเสวติ .. อนุสยา พุยนฺตีโหนฺติ. (๔)
(อ.จตุกก. ๒๑/๑๗๐ ยุกนัทรสูตร)

มรรค ๔ แบบ

- กถิ สมถปุพฺพวงฺคมิ วิปสฺสนํ ภาเวตี.
เนกขมมวเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตา อวิกฺเขโป สมาธิ,
ตตฺถ ชาเต ฌมฺเม อนิจฺจโต อนุปสฺสนนฺนฺเจเน วิปสฺสนา,
ทฺกฺขโต อนุปสฺสนนฺนฺเจเน วิปสฺสนา,
อนตฺตโต อนุปสฺสนนฺนฺเจเน วิปสฺสนา.
อิตี ปจฺมํ สมโถ, ปจฺฉา วิปสฺสนา.
เตน วุจฺจตี “สมถปุพฺพวงฺคมิ วิปสฺสนํ ภาเวตี”ตี.
(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๒ ยุกนั้ทชกถา)

มรรค ๔ แบบ

- กถิ วิปัสสนาปุพฺพวงฺคมฺ สมนฺ ภาวเตติ.
อนิจฺจโต อนุปัสสนนฺนฺเจน วิปัสสนา,
ทุกฺขโต อนุปัสสนนฺนฺเจน วิปัสสนา,
อนตฺตโต อนุปัสสนนฺนฺเจน วิปัสสนา. ตตฺถ ชาตานํ ฌมฺมานํ จ
โวสฺสคฺคการมฺมณฺตา จิตฺตสฺส เอกคฺคตา อวิกฺเขโป สฺมาธิ.
อิติ ปจฺมํ วิปัสสนา, ปจฺฉา สมนฺโถ.
เตน วุจฺจติ “วิปัสสนาปุพฺพวงฺคมฺ สมนฺ ภาวเตตี”ติ.
(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๔ ยุกนํทชกถา)

มรรค ๔ แบบ

- กถิ สมถวิปัสสนิ ยุคนทฐิ ภาเวติ.
โสฬสสิ อากาเรสิ สมถวิปัสสนิ ยุคนทฐิ ภาเวติ,
อารมมณญฺเณ โคจรญฺเณ ปหानญฺเณ ปริจจาคญฺเณ
วูฏฺธานญฺเณ วิวูฏฺถนญฺเณ สนตฺตญฺเณ ปณฺีตญฺเณ
วิมุตฺตญฺเณ อนาสวญฺเณ ตรณญฺเณ อนิมิตฺตญฺเณ
อปปณฺีหิตญฺเณ สุลฺลตญฺเณ เอกรสนญฺเณ อนตฺิวตฺตนญฺเณ
ยุคนทฐญฺเณ. (ขุ.ปฏฺิ. ๓๑/๕ ยุคนทฐกถา)

มรรค ๔ แบบ

- กถิ ฌมมุตฺตจฺจวักคหิตมานสํ โหติ. อนิจฺจโต มนสิกโรโต
โสภาโส อูปฺปชฺชติ, โสภาโส ฌมฺโมติ โสภาสํ อาวชฺชติ.
ตโต วิกฺเขโป อุตฺตจฺจํ. เตน อุตฺตจฺเจน วิคฺคหิตมานโส อนิจฺจโต
อูปฺปชฺชานํ ยถาภูตํ นปฺปชานาติ, ทุกฺขโต อูปฺปชฺชานํ ยถาภูตํ
นปฺปชานาติ, อนตฺตโต อูปฺปชฺชานํ ยถาภูตํ นปฺปชานาติ,
เตน วุจฺจติ ฌมมุตฺตจฺจวักคหิตมานสํ. โหติ โส สมโย, ยนฺตํ
จิตฺตํ อชฺฌตฺตถฺเวว สนฺติภูจฺติ สนฺนีสีทติ เอโกทิ โหติ สมာธิยติ.
ตสฺส มคฺโค สลฺยชายตีติ (ขุ.ปฏฺฐิ. ๓๑/๖ ยุกนํทชกถา)

มรรค ๔ แบบ

- อนิจจโต มนสิกโรโต **ฌาณ** อุปฺปชฺชติ, **ปีติ** อุปฺปชฺชติ, **ปสฺสทฺธิ** อุปฺปชฺชติ, **สุข** อุปฺปชฺชติ, **อิโมกฺโข** อุปฺปชฺชติ, **ปกฺคโห** อุปฺปชฺชติ, **อุปฺปญฺจาน** อุปฺปชฺชติ, **อุเปกฺขา** อุปฺปชฺชติ, **นิกฺกนฺตี** อุปฺปชฺชติ, นิกฺกนฺตี ฌมฺโมติ นิกฺกนฺตี อาวชฺชติ.
ตโต วิกฺเขโป อุตฺตจฺจ. เตน อุตฺตจฺเจน วิคฺคหิตมานโส อนิจจโต
อุปฺปญฺจาน ยถาภูตํ นปฺปชานาติ, ทฺกฺขโต อุปฺปญฺจาน ยถาภูตํ
นปฺปชานาติ, อนตฺตโต อุปฺปญฺจาน ยถาภูตํ นปฺปชานาติ,
เตน วุจฺจติ ฌมฺมุตฺตจฺจวิคฺคหิตมานสํ. (ขุ.ปฏฺ. ๓๑/๖ ยฺคนทฺธกถา)

มรรค ๔ แบบ

- กตโม จานนุท **มคโค**, กตมา ปฏิปทา ปณฺจนฺโณ โอรมภาคิยานํ
สณฺโณชนานํ ปหานาย. อิทานนุท ภิกฺขุ อูปรวิเวกา อกฺุสลานํ
ธมฺมานํ ปหานา สพฺพโส กายทฺถุจฺจุลลานํ ปฏิปฺปสฺสทฺธิยา
วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกฺุสเลหิ ธมฺเมหิ สวิตกฺกํ สวิจาร์
วิเวกขํ ปิติสุขํ **ปรมํ ฌานํ** อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ. โส ยเทว
ตตฺถ โหติ รูปคตํ เวทนาคตํ สณฺณาคตํ สงฺขารคตํ วิญฺญาณคตํ,
เต ธมฺเม **อนิจฺจโต ทุกฺขโต โรคฺโต คณฺหโต สลฺลโต อฆฺโต**
อาพาธโต ปรโต ปโลกโต สุญฺญโต อนตฺตโต สมฺนุปฺสฺสตี.

(ม.ม. ๑๓/๑๓๓ มหามาลุงกยสูตร)

มรรค ๔ แบบ

- โส เตหิ ฌมเมหิ จิตฺตํ ปฏฺฐิปาเปติ; โส เตหิ ฌมเมหิ จิตฺตํ ปฏฺฐิปาเปตฺวา อมตาย ฐาตุยา จิตฺตํ อุปสํหฺรติ “เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺีตํ, ยทฺีทํ สพฺพสงฺขารสมโธ สพฺพูปธิปฏฺฐินิสฺสคฺโค ตณฺหกฺขโย ฐิราโค นีโรโธ นีพฺพานนฺ”ติ. โส ตตฺถภูจฺโิต อาสวานํ ขยํ ปาปฺุณาติ, โน เจ อาสวานํ ขยํ ปาปฺุณาติ, เตเนว ฌมฺมราเคน ตาย ฌมฺมนนฺทียา ปณฺจนฺนํ โอรมฺภาคิยานํ สลฺโยชนานํ ปริกฺขยา โอปปาตีโก โหติ ตตฺถ ปรีนิพฺพายี อนาวตฺติธมฺโม ตสฺมา โลกา. (ม.ม. ๑๓/๑๓๓ มหามาลุงกยสฺุตฺร)

มรรค ๔ แบบ

- ปุณ จปรํ อานนุท ภิกขุ วิตกุกิจารานํ วุปสมา ..
ทุติยํ ฌานํ ..ตติยํ ฌานํ ..จตุตถํ ฌานํ ..อากาसानุบายตํ ..
วิญญานานุบายตํ ..อาภิณฺจณฺบายตํ ..
(ม.ม. ๑๓/๑๓๓ มหามาลุงกยสูตร)

มรรค ๔ แบบ

- วิธีปฏิบัติตามแนว **สามัญญผลสูตร** ที.ส. ๙
- ๑. มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ๒. กุลบุตรเลื่อมใสออกบวช
๓. บวชแล้วปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ๔. เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล
๕. เป็นผู้มืทวารที่คุ้มครองแล้ว
๖. เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ๗. เป็นผู้สันโดษ
๘. อยู่ในที่สงัด ๙. ชำระจิตให้หมดนิวรณ์ ๕
๑๐. จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ๑๑. เข้าถึงปฐมฌาน
๑๒. เข้าถึงทุติยฌาน ๑๓. เข้าถึงตติยฌาน
๑๔. เข้าถึงจตุตถฌาน ๑๕. น้อมจิตเพื่อญาณทัสสนะ

มรรค ๔ แบบ

- วิธีปฏิบัติตามแนวสามัญญผลสูตร ที.สี. ๙
- ๑๖. น้อมจิตเพื่อเนรมิตกาย ๑๗. น้อมจิตเพื่อฤทธิ์ต่างๆ
- ๑๘. น้อมจิตเพื่อทิพพโสตราตุ ๑๙. น้อมจิตเพื่อเจโตปริยญาณ
- ๒๐. น้อมจิตเพื่อปุพเพนิวาसानุสสติญาณ
- ๒๑. น้อมจิตเพื่อจตุปปาตญาณ
- ๒๒. น้อมจิตเพื่ออาสวกขยญาณ

มรรค ๔ แบบ

- ปณฺสีโต ภิกฺขเว สารีปฺตโต, มหาปณฺโณ ภิกฺขเว สารีปฺตโต, ปุณฺณปณฺโณ ภิกฺขเว สารีปฺตโต, หาสปณฺโณ ภิกฺขเว สารีปฺตโต, ชวนปณฺโณ ภิกฺขเว สารีปฺตโต, ติกฺขปณฺโณ ภิกฺขเว สารีปฺตโต, นิพเพธิกปณฺโณ ภิกฺขเว สารีปฺตโต.

สารีปฺตโต ภิกฺขเว อทฺตมาสี **อนุปทมฺมวิปสฺสนํ** วิปสฺสี.

ตตฺริทํ ภิกฺขเว สารีปฺตตสฺส **อนุปทมฺมวิปสฺสนาย** โหติ.

(ม.อ. ๑๔/๙๓ อนุปทสูตร)

มรรค ๔ แบบ

- อิธ ภิกขเว สารีปุตฺโต วิวิจฺเจว ..**ปจฺมํ ฌานํ** อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ.
เย จ ปจฺเม ฌานเณ ฌมฺมา วิตกฺโก จ วิจาโร จ ปีติ จ สุขญจ
จิตฺเตกคฺคตา จ ผสฺโส เวทนา สญฺญา เจตนา จิตฺตํ ฌนฺโท
อธิโมกฺโข วีริยํ สติ อฺเปกฺขา มนสิกาโร. ตฺยาสฺส ฌมฺมา
อนฺุปทวตฺถิตา โหนฺติ, ตฺยสฺส ฌมฺมา วิทิตา อฺปฺปชฺชนฺติ,
วิทิตา อฺปฺปญฺจหนฺติ, วิทิตา อพฺภตฺถํ คจฺจหนฺติ. โส เอวํ ปชานาติ
“**เอวํ กิรเม ฌมฺมา อหฺตฺวา สมฺโภหนฺติ, หฺตฺวา ปฏฺิเวหนฺตี**”ติ.
โส เตสฺสุ ฌมฺเมสฺสุ อนฺุปาโย อนฺุปาโย อนิสฺสีโต อฺปฺปฏฺิพฺทฺโธ
วิปฺปมฺุตฺโต วิสํยฺตฺโต วิมฺริยาทิกเตน เจตฺสา วิหฺรติ. โส “อตฺถิ
อฺุตฺตรึ นิสฺสรณฺน”ติ ปชานาติ; ตพฺพหุสฺสีการา **อตฺถิ**เตววสฺส โหติ.

มรรค ๔ แบบ

- ทุติยัม ฌานัม .. ตติยัม ฌานัม ..จตุตถัม ฌานัม ..อากาसानญายตนัม ..
วิญญานญายตนัม. อากิญจญญายตนัม. เนวสญญานาสญญายตนัม.
สญญาเวทยิตนโรธัม อุปสมุปชช วิหริตี. ปญญาย จสฺส ทิสฺวา
อาสวา ปริกฺขีณา โหนฺติ. โส ตาย สมাপตฺติยา สโต วุฏฺฐหฺติ,
โส ตาย สมাপตฺติยา สโต วุฏฺฐหิตฺวา เย ฌมฺมา อตีตา นีรุตฺธา
วิปริณฺตา, เต ฌมฺเม สมนฺุปสฺสตี “เอวํ กิรเม ฌมฺมา อหุตฺวา
สมฺโณนฺติ, หุตฺวา ปฏฺฐิเวนฺตี”ติ. โส เตสุ ฌมฺเมสุ อนฺุปาโย อนฺุปาโย
อนิสฺสีโต อปฺปฏิพทฺโธ วิปฺปมุตฺโต วิสฺยุตฺโต วิมฺริยาทีกเตน
เจตฺสา วิหริตี. โส “นตฺถิ อุตฺตรี นิสฺสรณฺนุ”ติ ปชานาตี.
ตพฺพหุลีการา **นตฺถิ** เตววสฺส โหตี.

ปฏิบัติ ๔ แบบ

- จตฺสโส อีมา ภิกขเว ปฏิปทา. กตมา จตฺสโส.
ทุกฺขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญญา, ทุกฺขา ปฏิปทา ชิปปาภิญญา,
สุขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญญา, สุขา ปฏิปทา ชิปปาภิญญา.
(อ.จตุกก. ๒๑/๑๖๒ วิตถารสูตร)

ปฏิบัติทา ๔ แบบ

- กตมา จ ภิกขเว **ทุกฺขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญญา.**
อิธ ภิกขเว เอกจฺโจ ปุคฺคโล ปกตียาปี ติปฺพพราคะชาติโก โหติ,
อภิกฺขณฺโณ รากขํ ทุกขํ โทมนสฺสํ ปฏิสฺสเวเทติ.
ปกตียาปี ติปฺพโทสชาติโก โหติ, อภิกฺขณฺโณ โทสขํ ..
ปกตียาปี ติปฺพโมหชาติโก โหติ, อภิกฺขณฺโณ โมหขํ ...
ตสฺสึมานิ ปญฺจินฺทริยานิ มุฑฺฺนินิ ปาตุภวณฺฺติ :
สทฺธินฺทริยํ วิริยินฺทริยํ สตินฺทริยํ สมာธินฺทริยํ ปญฺณินฺทริยํ.
โส อิมสฺสํ ปญฺจนฺนํ อินฺทริยานํ มุฑฺฺตตา ทนฺธํ อานนฺฺตริยํ
ปาปุณาติ อาสวานํ ขยาย.
อัยํ วุจฺจติ ภิกขเว **ทุกฺขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญญา. (๑)**

ปฏิบัติ ๔ แบบ

- กตมา จ ภิกขเว **ทุกฺขา ปฏิปทา ชิปปาภิญญา.**
อิธ ภิกขเว เอกจฺโจ ปุคฺคโล ปกตียาปิ ตีพฺพราคะชาติโก โหติ,
อภิกฺขณํ รากขํ ทุกฺขํ โทมนสฺสํ ปฏิสฺเวเทติ.
ปกตียาปิ ตีพฺพโทสชาติโก โหติ, อภิกฺขณํ โทสขํ ..
ปกตียาปิ ตีพฺพโมหชาติโก โหติ, อภิกฺขณํ โมหขํ ..
ตสฺสึมานิ ปณฺจินฺทริยานิ อธิมตฺตานิ ปาตุภวณฺติ :
สทฺธินฺทริยํ วัริยินฺทริยํ สตินฺทริยํ สมานินฺทริยํ ปณฺณินฺทริยํ.
โส อิมสฺสํ ปณฺจณฺนํ อินฺทริยานํ อธิมตฺตตฺตา ชิปปิ อานนฺตริยํ
ปาปุณาติ อาสวานํ ขยาย.
อัยํ วุจฺจติ ภิกขเว **ทุกฺขา ปฏิปทา ชิปปาภิญญา. (๒)**

ปฏิบัติทา ๔ แบบ

- กตมา จ ภิกขเว **สุขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญญา**. อีธ ภิกขเว
เอกจฺโจ ปุคฺคโล ปกตียาปี น ตีพฺพราคะชาติโก โหติ,
น อภิกฺขณฺโ รากขํ ทุกขํ โทมนสฺสํ ปฏิสฺสเวเทติ.
ปกตียาปี น ตีพฺพโทสชาติโก โหติ, น อภิกฺขณฺโ โทสขํ ..
ปกตียาปี น ตีพฺพโมหชาติโก โหติ, น อภิกฺขณฺโ โมหขํ ..
ตสฺสึมานิ **ปลฺลจินฺทรียานิ** มุฑฺฺนิ ปาตุภวณฺฺติ :
สทฺธินฺฺทรียํ วิริยินฺฺทรียํ สตินฺฺทรียํ สมานินฺฺทรียํ ปลฺลณินฺฺทรียํ.
โส อิมสฺสํ ปลฺลจณฺฺนํ อินฺฺทรียานํ มุฑฺฺตตา ทนฺธํ อานนฺฺตริยํ
ปาปฺุณาติ อาสวานํ ขยาย.
อัยํ วุจฺจติ ภิกขเว **สุขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญญา**. (๓)

ปฏิบัติ ๔ แบบ

- กตมา จ ภิกขเว **สุขา ปฏิปทา ชิปปาภิญญา**. อีธ ภิกขเว
เอกจโจ ปุคฺคโล ปกตียาปี น ตีพพราคชาติโก โหติ,
น อภิกขณํ รากซ์ ทุกซ์ โทมณสฺสํ ปฏิสฺเวเทติ.
ปกตียาปี น ตีพพโทสชาติโก โหติ, น อภิกขณํ โทสซ์ ..
ปกตียาปี น ตีพพโมหชาติโก โหติ, น อภิกขณํ โมหซ์ ..
ตสฺสิมานิ **ปลฺจินฺทรียานิ** อธิมตฺตานิ ปาตุภวณฺติ :
สทฺธินฺทรียํ วิริยิณฺทรียํ สตินฺทรียํ สมานินฺทรียํ ปลฺภินฺทรียํ.
โส อิมสฺสํ ปลฺจณฺนํ อินฺทรียานํ อธิมตฺตตฺตา ชิปปํ
อานนฺตริยํ ปาปฺณาติ อาสวานํ ขยาย.
อัยํ วุจฺจติ ภิกขเว **สุขา ปฏิปทา ชิปปาภิญญา**. (๔)

ปฏิบัติ ๔ แบบ

- กตมา จ ภิกขเว **ทุกฺขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญญา**. อีธ ภิกขเว ภิกขุ อสุภานุปสฺสี กายะ วิหฺรติ, อาหาเร ปฏิกุลฺสณฺณี, สพฺพโลเก อนภิริตฺตฺสณฺณี, สพฺพสงฺขาราเรสุ อนิจฺจานุปสฺสี, มรณฺสณฺญา โข ปนสฺส อชฺฌตฺตํ สุปฺภูจิตฺตา โหติ.
โส อิมานิ **ปญฺจ เสกฺขพลาณี** อุปนิสฺสาย วิหฺรติ :
สทฺธาพลํ หิริพลํ โอตฺตปฺปพลํ วีริยพลํ ปญฺญาพลํ.
ตสฺสิมานิ ปญฺจินฺทฺริยานิ มุฑฺุณี ปาตุภวณฺติ: ..
โส อิมेषํ ปญฺจนฺนํ อินฺทฺริยานํ มุฑฺุตฺตา ทนฺธํ อานนฺตฺริยํ
ปาปฺุณาตี อาสวานํ ขยาย. (๑) (อ.จตุกก. ๒๑/๑๖๓ อสุภสูตร)

ปฏิบัติ ๔ แบบ

- กตมา จ ภิกขเว **ทุกฺขา ปฏิปทา ชีปฺปาภิญญา**. อีธ ภิกขเว ภิกขุ อสุภานุปสฺสี กายะ วิหฺรติ ออาหาระ ปฏิกุลลสญฺญี สพฺพโลเก อนภฺรติสญฺญี สพฺพสงฺขารेषุ อนิจฺจानุปสฺสี, มรณสญฺญา โข ปนสฺส อชฺฌตฺตํ สุปฺภูจิตา โหติ.
โส อิมานิ **ปญจ เสกขพลาณี** อุปนิสฺสาย วิหฺรติ :
สทฺธาพลํ หิริพลํ โอตตปฺปพลํ วีริยพลํ ปญญาพลํ.
ตสฺสีมานิ ปญฺจินฺทฺริยานิ อธิมตฺตานิ ปาตุภวณฺติ : ...
โส อิมेषํ ปญฺจนนํ อินฺทฺริยานนํ อธิมตฺตตฺตา ชีปฺปี
อานนฺตฺริยํ ปาปฺุณาติ อาสวานนํ ขยาย. (๒)

ปฏิบัติ ๔ แบบ

- กตมา จ ภิกขเว **สุขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญญา.**
อิธ ภิกขเว ภิกขุ วิวิจฺเจว กามเมหิ .. ปจฺมํ ฌานํ อุปสมฺปชช
วิหฺรติ. วิตกฺกวิจารณ์ํ รูปสมมา .. ทุตฺติยํ ฌานํ ..
ตตฺติยํ ฌานํ .. จตฺตถํ ฌานํ อุปสมฺปชช วิหฺรติ.
โส อิมานิ ปณฺจ เสกฺขพลาณิ อุปนิสฺสาย วิหฺรติ :
สทฺธาพลํ หิริพลํ โอตฺตปฺปพลํ วีริยพลํ ปณฺญาพลํ.
ตสฺสิมานิ ปณฺจินฺทฺริยานิ มุฑฺฺนิ ปาตุภวณฺติ: ..
โส อิมสํ ปณฺจณฺนํ อินฺทฺริยานํ มุฑฺฺตตา ทนฺธํ อานนฺตรียํ
ปาปฺุณาติ อาสวานํ ขยาย. (๓)

ปฏิบัติ ๔ แบบ

- กตมา จ ภิกขเว **สุขา ปฏิปทา ชิปปาภิญญา.**
อิธ ภิกขเว ภิกขุ วิวิจฺเจว กามเหสี .. ปจฺมํ ฌานํ อุปสมฺปชช
วิหฺรตี. วิตกฺกวิจารณ์ํ รูปสมมา .. ทุตฺติยํ ฌานํ ..
ตตฺติยํ ฌานํ .. จตฺตถํ ฌานํ อุปสมฺปชช วิหฺรตี.
โส อิมานิ ปญฺจ เสกฺขพลาณี อุปนิสฺสาย วิหฺรตี :
สทฺธาพลํ หิริพลํ โอตตปฺปพลํ วีริยพลํ ปญฺญาพลํ.
ตสฺสิมานิ ปญฺจอินฺทริยานิ อธิมตฺตานิ ปาตุภวณฺติ: ..
โส อิมสํ ปญฺจนนํ อินฺทริยานํ อธิมตฺตตฺตา ชิปปิ
อานนฺตรียํ ปาปฺณาตี อาสวานํ ขยาย. (๔)

สวัสดีครับ